

# Il torcicollo, un disturbo comune ma non così banale

**Contratture.** L'approccio terapeutico, a seconda dei casi, può prevedere l'utilizzo di farmaci, di terapie fisiche e di fisioterapia, combinati tra loro

Chi non conosce il torcicollo? Tutti ne abbiamo sentito parlare. In molti lo hanno avuto nel corso della vita. Un disturbo comune ma non per questo banale. Procura diversi fastidi e ci può rovinare le giornate. Ce lo racconta il dott. Pietro Agostini, fisiatra che collabora con Politerapica di Seriate.

## Muscoli del collo

Comincia parlando dei muscoli del collo. Questi sono i muscoli sub-occipitali, trapezi, elevatori della scapola e sternocleidomastoidei. I sub-occipitali sono i più piccoli e si trovano ad un livello più profondo degli altri. Insieme, assicurano la stabilizzazione del capo e permettono i suoi movimenti, in sinergia con i muscoli dorsali.

## Il torcicollo

Un'anomala contrattura di questi muscoli provoca il torcicollo. Chi ne è colpito avverte dolore e rigidità cervicale. Fa fatica ad eseguire movimenti, in particolare a girare la testa di lato. Per guardare dalla parte «bloccata», potrebbe doversi girare con il tronco. Si possono osservare anche altri sintomi. Parliamo di vertigini, nausea, a volte annebbiamento della vista. Non è raro che il dolore si irradia lungo il braccio o sotto il petto, dietro le scapole o verso la nuca e il lato della testa. Anche alla mandibola, soprattutto se causato da un colpo di freddo.

## Cause banali e cause più serie

Possiamo dire che il torcicollo sia una delle manifestazioni delle contratture cervicali, continua il dott. Agostini. Può essere causato dal freddo o da una postura costretta. Raffreddamento, sbalzi di temperatura, colpo di freddo sono le sue cause più frequenti. Esposizione a correnti d'aria quando si è sudati o a flussi di aria condizionata ne sono gli esempi più tipici. Il torcicollo potrebbe però anche

essere sintomo di altre patologie. Parliamo di ernie cervicali o distrazioni muscolari. Pure di patologie di altra origine a carico del sistema nervoso centrale come l'ictus. Ecco perché, anche di fronte ad un disturbo che di norma si considera banale, è buona cosa consultare il medico per una diagnosi corretta.

## Come si cura

L'approccio terapeutico, a seconda dei casi, può prevedere farmaci, terapie fisiche e fisioterapia, combinati tra loro. Si parla di farmaci antinfiammatori e antidolorifici, insieme a farmaci miorellassanti. Le terapie fisiche, invece, sono Ultrasuoni e Tecar. I primi combinano un effetto meccanico (massaggio) con un effetto remico (calore). La seconda produce un effetto termico più profondo. L'uso congiunto delle due tecniche permette di raggiungere livelli di efficacia maggiori. C'è poi la fisioterapia. Anche questa si esegue combinando due tecniche in sinergia tra loro: il massaggio terapeutico e la fisioterapia vera e propria. Il massaggio terapeutico permette di sciogliere la contrattura, vascolarizzare in modo adeguato i tessuti e, quindi, ridurre il dolore e migliorare la mobilità del collo. La fisioterapia favorisce il corretto allungamento muscolare, il reclutamento attivo e, da qui, il ritorno alla normale attività muscolare e il mantenimento della sua funzione fisiologica.

## Come prevenirlo

Il torcicollo è un disturbo fastidioso che possiamo dire che rovina la giornata. Dolore, limitazione di movimento e, come abbiamo visto, anche nausea e vertigini non sono piacevoli e impediscono le normali attività come studio, lavoro, cura della casa o dei bambini. Possiamo però risparmiarci. Si deve cominciare con l'educazione al-



Il torcicollo è una contrattura dolorosa dei muscoli del collo



Pietro Agostini

l'uso di posture corrette. Questo discorso, in realtà, vale per la prevenzione di disturbi a carico di qualsiasi distretto dell'apparato muscolo-scheletrico. Vale ancora di più però per la protezione dei muscoli del collo. In un mondo nel quale, per esempio, si è sempre più immersi nell'uso massivo di PC,

tablet e smartphone, scivolare in posture scorrette senza accorgersene e mantenerle a lungo, è molto più facile di quanto sembri. Lo stesso vale per il tempo dedicato alla lettura sul divano o sul letto. A proposito di letto, poi, le posture durante il sonno necessitano di attenzione. Dormire a pancia in giù, con il cuscino sotto la testa, per esempio, non fa per niente bene. È poi necessario evitare l'esposizione a correnti d'aria o a sbalzi di temperatura. È vero che, per fare un esempio, quando siamo immersi in un'attività fisica, sportiva o ludica che sia, e ci accaldiamo, un po' di aria fresca ci dà sollievo e l'ultimo pensiero che ci viene è proprio quello di coprirci anche se siamo sudati e dovremmo farlo. Questo però può procurare dolori e fastidi di cui potremmo fare a meno, conclude il dott. Agostini.